

LIMA, JUEVES 23 DE ENERO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21275 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo

S/ 1.20

HOY GRATIS

JUEGA con ojo

SUPLEMENTO TRAE TRES PÁGINAS PARA LLEVAR MÁS DIVERSIÓN A TODA LA FAMILIA

PÁGS. 9, 10 y 11

CAMBIO DE DÓLAR
Compra: S/3.71
Venta: S/3.73

CAMBIO DE EURO
Compra: S/3.92
Venta: S/3.94

VALERA ESTÁ DE MALAS

Se perdería la "Noche Crema" por problemas en la espalda

CRACK Pág. 14

VENDEN CUADERNOS DESDE 3 SOLES

Mercado Central y Mesa Redonda ofrecen de todo en útiles escolares

METROLIMA Pág. 4

CAPTURAN A SEIS INTEGRANTES DE LA BANDA "LOS MALAKOS"

¡ATRAPAN A "MARCAS"!

LES INCAUTARON UNA PISTOLA ABASTECIDA Y DOS RÉPLICAS DE ARMAS DE FUEGO

▸ **GRUPO TERNA LOS INTERVINO** CERCA DE AGENCIAS BANCARIAS, EN SAN JUAN DE LURIGANCHO

▸ **ESTABAN EN BUSCA DE SU PRÓXIMA VÍCTIMA,** TIENEN ANTECEDENTES POR ROBO Y HAN ESTADO EN PRISIÓN

POLICIAL Pág. 6

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que el Gobierno tapa sus escándalos en vez de luchar contra la delincuencia común?

SÍ 92%
NO 8%

Responde en www.ojo.pe:
¿Cree que Dina Boluarte miente al decir que Perú tiene "tranquilidad política, económica y social"?

X TWITTER

MIRTHA VÁSQUEZ
Expremier y abogada
X @MirtyVas

"Todos los congresistas que impulsan leyes para autofavorecerse o beneficiar negocios en los que tienen directo interés deberían ser denunciados. Eso constituye delito de negociación incompatible, tal como lo plantea la Fiscalía".

LA CRUDA REALIDAD

LA TEMIDA LISTA DE ÚTILES

Se vienen los gastos escolares y la lista de útiles se convierte en un dolor de cabeza para los padres, en especial si tienen más de un hijo en etapa escolar. Una alternativa para ahorrar es comprar al por mayor. Mesa Redonda y el Mercado Central venden los cuadernos desde los 3 soles, con variedad de diseños, siendo el personaje del capibara uno de los más pedidos. También hay mochilas desde los 12 soles, y una variedad de productos para cubrir la tan temida lista escolar. Es preciso recordar que los padres de familia no están obligados a entregar toda la lista de útiles el primer día de clases. Los colegios, tanto públicos como privados, deben dar plazos para la entrega del material escolar, y por ellos los estudiantes no deben ser discriminados. Asimismo, el uso del uniforme escolar no es obligatorio en los colegios del estado. Tampoco la matrícula en los colegios estatales debe estar supeditada a algún pago. Solo en el mes de enero, la Defensoría del Pueblo recibió 60 denuncias por cobros indebidos y condicionamientos para la matrícula.



HAY "TRANQUILIDAD POLÍTICA, ECONÓMICA Y SOCIAL", AFIRMA

DINA ASEGURA QUE VIVIMOS EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS

Ante la cumbre del Foro Económico Mundial 2025 en Davos (Suiza), la presidenta Dina Boluarte aseguró que "el Perú ahora es un país que ha recuperado su tranquilidad política, económica y social", confiable para las inversiones nacionales y extranjeras, "que es la que más nos interesa". Reconoció que enfrentamos la "criminalidad organizada y transnacional", un "problema (que) no es típico del Perú, es global". Dijo que su Gobierno se aboca en la reactivación económica.

IMPULSARON LEY PARA COBRAR SUELDO Y PENSIÓN A LA VEZ

La Fiscalía denuncia a once "otorongos"

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@pressmart.pe

La Fiscalía de la Nación presentó una denuncia constitucional ante el Congreso contra 11 parlamentarios implicados en la aprobación de una ley que benefició a cinco legisladores que por ella cobran a la vez sus sueldos de congresistas y pensiones como jubilados de las Fuerzas Armadas y la Policía.

A raíz de la doble percepción de ingresos, vetada para otros servidores públicos, estos parlamentarios son denunciados, indica la Fiscalía, por "sus actuaciones como integrantes de la Comisión de Defensa Nacional, Orden Interno, Desarrollo Alternativo y Lucha contra las Drogas, período 2021-2022, como presuntos autores del delito de negociación incompatible en agravio del Estado".

Los congresistas sindicados por el Área de Enriquecimiento y Denuncias Constitucionales de la Fiscalía de la Nación son José Williams, Jorge Montoya, Roberto Chiabra, José Cueto, Alfredo Azurín, Hamlet Echevarría, Américo Gonza, Patricia Juárez, Juan Carlos Lizarzaburu, Pedro Martínez y Lucinda Vásquez.

DOBLE. Gracias a la cuestionada norma, Zapata (Ejército), Montoya (Marina), Chiabra (Ejército), Cueto (Marina) y Azurín (Policía) accedieron a las dos remuneraciones económicas "sin ninguna restricción ni límite del monto total, por su doble condición de funcionarios públicos en cargos de elección popular y pensionistas, según la denuncia impulsada por la fiscal de la Nación, Delia Espinoza.

ojo al dato

Es respuesta, la denunciada Patricia Juárez anunció una denuncia constitucional contra la fiscal de la Nación, Delia Espinoza.



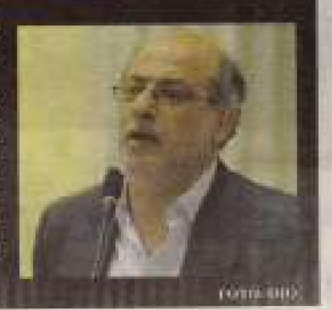
• Denunciada Patricia Juárez contraataca a la fiscal.

FOTONOTICIA

DANIEL ABUGATTÁS MUERE TRAS LARGA ENFERMEDAD

El excongresista arequipeño Daniel Abugattás, un decepcionado por apoyar a Ollanta Humala y Nadine Heredia para llegar al poder, murió ayer a los 69 años tras una larga lucha contra el cáncer. Siempre directo, ya descansa en paz.

(FOTO: OJO)



• Pedro Castillo dijo que, de ser liberado, cuidará a sus padres ancianos.

Golpista Castillo está dispuesto a pedir perdón

Al suplicar ante el Poder Judicial que cambie la prisión preventiva que cumple por un arresto domiciliario con uso de grillete electrónico, el expresidente Pedro Castillo juró que no fugará y que "pedirá perdón a Dios y al pueblo" de ser hallado culpable en su proceso por el golpe de Estado de 2022.

OJOS&OÍDOS

ICA. El congresista fujimorista Raúl Huamán pidió declarar en emergencia a Ica tras el asesinato de periodista Gastón Medina y destacó que en estos momentos los ciudadanos de la región se encuentran atemorizados por la criminalidad.

BLINDAJE. La Mesa Directiva ratificó a Giovanni Forno como oficial mayor del Congreso, a pesar de ser vinculado a los contratos de chicas en el caso de una presunta red de prostitución en el Parlamento. ¡Se pasan!

GRAVE. La Fiscalía de la Nación denunció constitucionalmente a dos congresistas por acciones cuando eran ministros: a Guido Bellido por tráfico de influencias agravado (al recomendar a un asesor y recibir cosas a cambio) y a Roberto Sánchez por negociación incompatible.

ASU. La congresista Ruth Luque denunció constitucionalmente a la presidenta Dina Boluarte, el premier Gustavo Adrianzén y el ministro del Interior, Juan Santiváñez, por supuestas irregularidades en la observación de la ley de detención preliminar.

ARTEFACTO LLEVA UN MENSAJE DONDE AMENAZABAN CON "VOLAR" EL CENTRO PENITENCIARIO DESDE DONDE, DICEN, SALEN LLAMADAS EXTORSIVAS

Dejan granada de guerra en puerta de penal Castro Castro

▪ Agentes de la UDEX lograron desactivar la granada de guerra.

▪ Autoridades del INPE redoblarán la seguridad en el penal.

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

"...Vamos a volar el penal...", se puede leer en parte del amenazante mensaje que delincuentes dejaron junto a una granada de guerra en la puerta del penal de máxima seguridad "Miguel Castro Castro", en San Juan de Lurigancho.

En la madrugada de ayer, dos sujetos abordo de una moto lineal llegaron al lugar y abandonaron una caja, a pocos metros del portón de metal del centro penitenciario, con un artefacto explosivo y un escrito. Al momento de huir hicieron disparos al aire.

185
PRESOS
por el delito de extorsión están recluidos en el penal Castro Castro, según el INPE.

Efectivos de la Unidad de Desactivación de Explosivos (UDEX), protegidos con equipos especiales, neutralizaron la granada.

AMENAZA. En la misiva de advertencia, acusan a un interno del pabellón 11 del penal, de extorsionar y dirigir asesinatos desde la celda donde está recluido.

"Por culpa del asesino Víctor Hugo Criado Zarelly del pabellón 11, donde hay celulares, puede llamar, extorsionar y matar inocentes. Vamos a volar el penal si el INPE o la Policía no hacen nada. Atte. El Hampa", se lee en el mensaje.

El preso al que sindican, apodado "Negro Víctor", fue capturado en enero del 2024 y lo acusan de ser el autor intelectual de un atentado en la estación La Cultura de la Línea 1 del Metro de Lima, en San Borja. En esa ocasión, una mujer llegó y baleó a los "salderos", quienes poseen tarjetas del servicio con saldo y ofrecen a los usuarios del medio de transporte.

La amenaza contra "Negro Víctor" tendría relación con el intento de asesinato a un adolescente de 17 años, el pasado viernes 17 de enero, que cobraba por el uso de las tarjetas que poseía del tren eléctrico, en la estación La Cultura.

El jefe del Instituto Penitenciario del Perú (INPE), Javier Llaque, dijo se adoptarán las medidas necesarias al interior del penal Miguel Castro Castro ante la granada de guerra dejada. "Ningún delincuente, ningún matón le va a decir al INPE qué cosa hacer. El principio de autoridad se mantiene en los penales", refirió.

ojo al dato
Una sobrepoblación de 384 % presenta Castro Castro, lo que dificulta el control y la aplicación de medidas de seguridad.





DOS HERMANOS VENDÍAN MEDICINAS ADULTERADAS

Los hermanos Edmundo (37) y David (42) Pascual Popi fueron detenidos por vender medicamentos, presuntamente adulterados, a pacientes oncológicos cerca del Hospital Nacional Arzobispo Loayza, en el Cercado de Lima. Comercializaban fentanilo, heroína y morfina.



AMBULANTE SE METE AL MAR PARA EVITAR FISCALIZACIÓN

Un vendedor ambulante ingresó al mar de la playa Las Sombrillas y golpeó a un fiscalizador de la Municipalidad de Chorrillos para evitar que le decomisen su mercadería. El enfrentamiento se produjo el martes y fue registrado por un dron de Seguridad Ciudadana del distrito.



PADRES DEBEN ESTAR ATENTOS A PRESUPUESTOS INDEBIDOS

MÁS DE 540 DENUNCIAS POR COBROS ILEGALES EN COLEGIOS

El 2024 cerró con más de 540 denuncias a nivel nacional contra colegios por cobros ilegales, según del Ministerio de Educación (Minedu). En lo que va del 2025, ya se han reportado 16 casos, lo que refleja que estas prácticas indebidas continúan afectando a los padres de familia.

Entre las irregularidades denunciadas destacan el cobro obligatorio de aportes a las asociaciones de padres de familia (Apafa), pagos por libros, y hasta contribuciones para el mantenimiento de salones de clase, los cuales están prohibidos según las normativas vigentes.

Ante esta situación, la Contraloría de la República recomendó a las Unidades de Gestión Educativa Local (UGEL) redoblar esfuerzos en la supervisión de los colegios. Las regiones con mayor número de denuncias son Lima, Arequipa, Lambayeque.





AMPLÍAN HORARIO DE "PLAYERO". El servicio especial "Playero Sur", que brindan buses de la ruta 8406 de la empresa Nueva Galaxia S.A. hasta las playas Los Pulpos, El Silencio y Punta Hermosa, amplió su horario de lunes a domingo de 9 a. m. a 7 p. m.



Se inspiraron en la serie "El juego del calamar".

MÁS DE 1400 CONTAGIADOS EN EL PAÍS

"El juego del dengue" alerta sobre enfermedad

En lo que va del año se han registrado 1410 casos de dengue en el país y el grupo etario más afectado es de los menores de 0 a 17 años, al representar casi el 40 % del total de enfermos, alertó el doctor Edwin Neciosup, jefe de la Oficina de Inteligencia e Información Sanitaria de Essalud.

Ante este panorama, Essalud lanzó ayer "El juego del dengue", propuesta lúdica inspirada en la serie "El juego del calamar" y que se realizó en la Estación Central del Metropolitano para educar a la población sobre cómo prevenir el contagio del peligroso mal.

Anticiclón traerá vientos y días fríos



Distritos cercanos al mar y el Callao presentaron tres días fríos.

El Anticiclón Pacífico Sur se acerca y, entre mañana y el sábado, causará aumento de la velocidad del viento, de moderada intensidad, en la costa, así como días fríos, según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi).

PADRES YA CAMINAN Y COMPRAN CON LISTAS EN MANOS

Novedades en útiles escolares

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Los capibaras y "El juego del calamar" son las temáticas más buscadas en los útiles escolares de esta temporada.

En un recorrido de **OJO** por Mesa Redonda y Mercado Central, en el Centro de Lima, se observó mochilas, cuadernos, lapiceros, loncheras y otros productos con diseños inspirados en esos populares personajes.

Todos estos ya están capturando la atención de niños y adolescentes de cara al inicio del año escolar 2025.

GUSTO. Los comerciantes también destacan la creciente demanda por útiles con temáticas kawaii o sweet, que incluyen colores pastel y diseños influenciados por el anime, tendencia que continúa marcando el gusto entre los más jóvenes.

Los padres, en su mayoría, buscan precios accesibles para completar las listas escolares, mientras los negocios esperan un incremento en las ventas conforme se acerquen las clases.

En cuanto a precios, las mochilas con diseños de capibaras y "El juego del calamar" oscilan de S/10 a S/120, dependiendo del tamaño y materiales, siendo las versiones con ruedas y detalles en 3D las más costosas.

Los cuadernos se vende dese los 3 soles; y los que tienen tapas decoradas y stickers incluidos están desde 10 hasta 20 soles. Los lapiceros personalizados y los estuches van desde 2.50 soles en adelante.

La variedad de productos es amplia y los comerciantes reportan que el calor está afectando la afluencia de público en las mañanas.

Sin embargo, confían en que el movimiento se intensifique en febrero y marzo, semanas en que habitualmente las familias completan sus compras escolares.



El calor en Lima acompaña a las ventas del presente año.

Ojo al dato

Vendedores esperan un incremento en sus ventas de entre 10 % y 15 % en comparación con las del año pasado.



AL GRANO



UNIVERSITARIOS CREAN GASEOSA 100 % NATURAL

"La Aromática" es el nombre de la gaseosa 100 % natural elaborada por estudiantes de la Universidad Nacional Agraria La Molina con aceites esenciales extraídos de hierbas peruanas y sin utilizar ningún aditivo artificial.



ISLAS CAVINZAS Y PALOMINO SON LO MEJOR DEL MUNDO

Las Islas Cavinzas y los Islotes Palomino de la Reserva Nacional Sistema de Islas, Islotes y Puntas Guaneras, ubicados en el Callao, están nominadas al premio internacional Top 100 Green Destinations People's Choice Award 2025.



COBRAR POR PARQUEO EN PLAYA ES ILEGAL

No existe un marco legal vigente que permita el cobro de parqueos vehiculares en la playa Agua Dulce, en Chorrillos, advirtió Ricardo Barrios, gerente del municipio, tras denuncias por esa ilegal tasa edil.



AUMENTAN POR INTENSO CALOR Y RADIACIÓN ULTRAVIOLETA

SUBE DEMANDA DE LENTES DE SOL, BLOQUEADORES Y VENTILADORES

La demanda de bloqueadores y lentes de sol seguirá incrementándose durante el presente verano debido al aumento en los índices de radiación ultravioleta, aseguró Óscar Quiñones, jefe del Instituto de Investigación y Desarrollo de Comercio Exterior (Idexcam) de la Cámara de Comercio de Lima.

Entre enero y noviembre de 2024, el volumen importado de protectores solares registró un crecimiento de 10.16 % respecto al 2023, mientras que en el caso de lentes subió 21,92 %. Por otro lado, hay alta demanda de artefactos eléctricos, como ventiladores y aires acondicionados.

OJO | LIMA
JUEVES 23|01|2025
ojo



DISPARAN CONTRA VEHÍCULO PARA COBRAR CUPO. La combi de una comerciante fue atacada a balazos en el Rímac para atemorizarla y obligarla a pagar 5 mil soles a la banda de extorsionadores "Los Injertos". El ataque ocurrió la madrugada de ayer en el jirón Libertad. En los dos últimos años, la propietaria ha recibido amenazas de muerte y mensajes por WhatsApp con fotos de armas de fuego y granadas de guerra.

ESTABAN EN BUSCA DE SUS VÍCTIMAS EN ZONA FINANCIERA

Capturan a banda de "marcas" "Los Malakos"

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Al acecho de una víctima para robarle a mano armada una fuerte suma de dinero que iba retirar de un banco, cayeron integrantes de una banda criminal, entre ellos una mujer y un argentino, en San Juan de Lurigancho.

En la tarde de ayer, "Los malakos del siete", abordo de tres autos empezaron a recorrer zonas financieras y comerciales, en la avenida Flores de Primavera. Parte de los ocupantes ingresaron a diversos bancos y durante el tiempo que permanecieron dentro estuvieron en actitud vigilante, mirando a todos lados, para hacer el "marcaje" a las personas que retiraban dinero.

CAPTURA. Agentes del Grupo Tema Este del Escuadrón Verde cuando los vieron salir del sótano de un centro comercial donde están ubicadas las entidades bancarias, en forma encubierta los siguieron.

Con armas de fuego en mano, los efectivos interceptaron y rodearon los carros en el jirón Los Geranios, asentamiento humano Santa Rosa, cerca del mercado Santa Rosa de Sauce. A todos los ocupantes los bajaron y arrojaron al suelo.





▪ Dos de los detenidos estuvieron presos y mujer hacía el "marcaje".

ojo al dato

Esta red operaría primero marcando a sus víctimas, continuando con el reglaje y, por último, cometería su fechoría.



▪ Uno de los vehículos que usaban los "marcas"

En el operativo policial, que frustró un asalto, cayeron los exreclusos Víctor Alfredo Campos Hurtado (40) "Colorado", y Luis Richard Fernando Quispe (24) "Wincha". También fueron intervenidos Paola Esther Becerra Ochoa (24), "Gata"; Edward Richard Gaona Correa (36), "Kukín"; Rafael Merjildo Tito (25), "Mono"; y el argentino Martín Valdivia.

El coronel PNP Pedro Rojas Tipto, jefe del Escuadrón Verde, dijo que la mujer tenía la función de entrar a los bancos y detectar a las personas que retiraban gran cantidad de dinero para luego avisar a los que ejecutaban el atraco. (E.Cirilo)



▪ Sicario filmó el atentado y lo difundió en redes sociales.

"LOS INJERTOS DE PUENTE PIEDRA"

Balean a transportista cuando descansaba

Un sicario de la banda de extorsionadores "Los Injertos de Puente Piedra", atacó a balazos al chofer de una camioneta Van de transporte público, en Ventanilla, y filmó el atentado, que luego difundió por redes sociales entre sus víctimas.

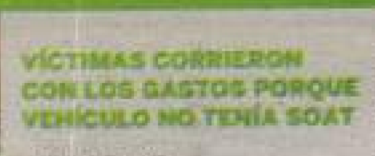
A la medianoche, un pistolero bajó de una moto lineal y acribilló a Víctor Alberto Parco Alarcón (26) cuando estaba descansando dentro del vehículo, en el paradero Hogar, de la Panamericana Norte, que usan como cochera. La víctima milagrosamente sobrevivió. Con heridas de bala en el rostro y el hombro izquierdo fue llevado al hospital de Puente Piedra.

Jean Deza se juega hoy su libertad



▪ La agresión fue el pasado 1 de enero en la celebración de Año Nuevo.

Un juez decidirá hoy si le impone nueve meses de prisión preventiva al futbolista Jean Deza Sánchez, por intento de feminicidio contra su última ex pareja sentimental, la modelo y anfitriona Gabriela Sebatini Alava Figueroa.



VÍCTIMAS CORRIERON CON LOS GASTOS PORQUE VEHÍCULO NO TENÍA SOAT

CHOFER QUE CAUSÓ ACCIDENTE SIGUE DESAPARECIDO

Erick Alfredo Moreyra Flores (32) es el chofer de la cúster, quien fugó y está con paradero desconocido, tras matar causar la muerte de su cobrador y de una madre y su hija de nueve meses de nacida, en San Martín de Porres.

Iris Castillo, mamá del cobrador Miguel Ángel Zerpa Castillo (29), uno de los fallecidos, dijo que minutos después del trágico accidente en la avenida Universitaria, el conductor se comunicó con ella desde el celular de su hijo para avisarle que estaba herido porque había salido volando de la cúster. Cuando le pidieron que lo lleve a una clínica, Erick Moreyra reconoció que no podía porque el minibus de la empresa Nor Lima S.A. tenía el Seguro Obligatorio de Accidentes de Tránsito (Soat) vencido. Su familia tuvo que pagar los gastos médicos y del entierro.

El mismo drama atraviesan los pasajeros heridos, pues asumieron los gastos de sus lesiones. Una de ellas es Rocío Temoche, que sufrió una fractura en la clavícula.

AIRE CONTAMINADO LOS MANDA A CASA. Un total de 103 escuelas permanecieron cerradas ayer en Bangkok, capital de Tailandia, y las clases fueron virtuales debido a los altísimos niveles de contaminación del aire, mientras las autoridades han recomendado, a quienes puedan, trabajar desde casa y evitar las actividades al aire libre.





FOTOLOCA



IRÁN

MUJERES SIN VELO YA NO IRÁN A LA CÁRCEL

➡ A pesar de que la ley aún lo prohíbe, las mujeres en Irán podrán caminar sin usar velo por las calles de la capital, Teherán, porque el Gobierno de la república islámica decidió "no presionar" a ninguna para que lleve la prenda, confirmó ayer el vicepresidente para Asuntos Estratégicos, Javad Zarif. En adelante, las mujeres sin velo no serán intervenidas por las autoridades ni acabarán en prisión.

REINO UNIDO



PRÍNCIPE HARRY RECIBIRÁ BILLETÓN

➡ El diario The Sun pagará una gran indemnización al Príncipe Harry por ser su víctima de piratería telefónica y uso de información privada.

MÉXICO

INFIEL SALTA DE PUENTE PARA HUIR DE SU ESPOSA



➡ Un hombre resultó con fracturas al lanzarse desde el Puente de la Juventud, en Atlixco, mientras huía de su esposa, quien lo golpeaba al encontrarlo gastando el dinero de dos laptops empeñadas con mujeres y licor dentro de un bar.

ESTADOS UNIDOS

PIENSA Y MUEVE DRON

➡ Investigadores de la Universidad de Michigan y Stanford desarrollaron una interfaz cerebro-computadora que lee señales directamente desde la corteza motora, lo que permitió a un voluntario tetrapléjico pilotar -solo con su pensamiento- un dron cuadricóptero virtual en un entorno digital. Se muestra el potencial de la tecnología para revolucionar la vida social, creativa y laboral de personas discapacitadas.

¿ SABÍAS QUE... LAS ESPONJAS DE MAR SON ANIMALES SIN CEREBRO?

LAS ESPONJAS DE MAR SON ANIMALES ACUÁTICOS QUE CARECEN DE CABEZA, BOCA, OJOS, HUESOS, CORAZÓN, PULMONES Y CEREBRO.

GUÍA SALUD ojo

MIENTEN QUE ACABARON CON "TREN DE ARAGUA"

VENEZUELA



CARACAS. Wilexis Alexander, uno de los delincuentes más buscados de Venezuela, fue abatido durante un enfrentamiento, informó ayer el ministro de Interior, Diosdado Cabello, en momentos que la Fiscalía aseguró haber desmantelado al "Tren de Aragua", lo que se pone en duda porque aún sigue libre Héctor Guerrero "Niño Guerrero", líder de la banda que surgió en 2006 en un proyecto ferroviario inconcluso en el centro del país.

ESTADOS UNIDOS



TRUMP AMENAZA CON SANCIONES A RUSIA

Ajusta a Putin para acabar con la guerra

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

En busca de cumplir con su promesa de acabar pronto con la guerra entre rusos y ucranianos, el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, amenazó a Rusia con imponer sanciones económicas al país si se niega a concluir rápidamente los combates.

En la red social Truth, el mandatario dijo que el presidente de Rusia, Vladímir Putin, debería llegar a un acuerdo "pronto" o, de lo contrario, "no tendría otra opción" que imponer impuestos adicionales, aranceles y sanciones a las importaciones rusas a Estados Unidos, junto con "otros países participantes".

Trump hizo campaña con la promesa de poner rápido fin al conflicto que se inició con la invasión de Ucrania por Rusia en 2022.

ojo al dato

Putin dijo que el Kremlin estaba dispuesto a conversar con Trump, aunque se centró en la necesidad de una paz a largo plazo.

"No busco hacer daño a Rusia. Amo al pueblo ruso y siempre he tenido una muy buena relación con el presidente Putin", dijo Trump.

PAZ. "¡Acabemos con esta guerra, que nunca habría empezado si yo hubiese sido presidente! Podemos hacerlo de la manera fácil, o de la manera difícil, y la manera fácil siempre es mejor. Es hora de 'hacer un trato'. ¡No se deben perder más vidas!", enfatizó.

Aún no está claro qué bienes estarían sujetos a las sanciones con las que Trump amenazó a Rusia o qué otras naciones podrían unirse a la medida.



COLOREA







¡Únete y pásalo de lo lindo con tu familia!

SUMANDO

Coloque en las casillas en blanco los números que están fuera del recuadro, de modo que, al sumar horizontal o verticalmente, el resultado sea siempre el mismo (273).

89		
	95	
93		92

87 88 90 91 94

9 DIFERENCIAS

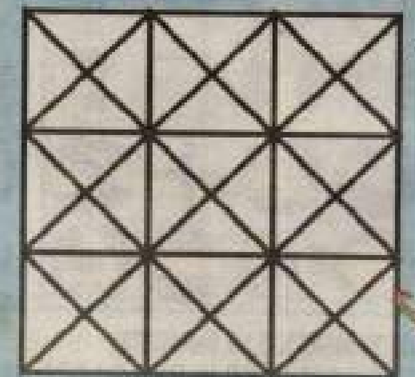
A simple vista son cuadros idénticos, pero hay nueve diferencias. ¡Encuéntrelas!







DESAFÍO



¿Cuántos cuadrados hay? El 90 % falla en este simple test.

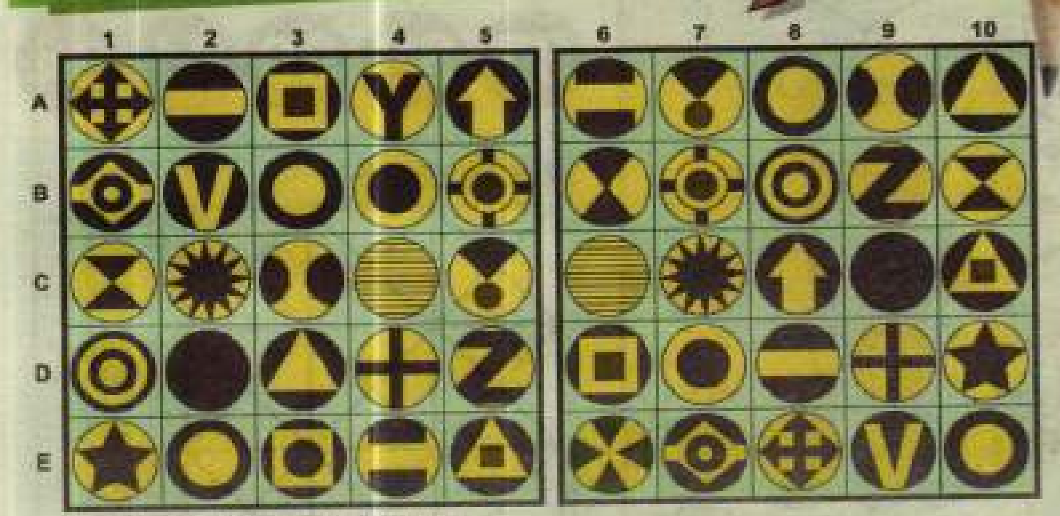
CRUCIPALABRAS

Ubique las palabras en el esquema.

3 LETRAS
DAD
4 LETRAS
DALÍ
5 LETRAS
NAUTA
6 LETRAS
CARNET
10 LETRAS
ADMITANCIA
DARDANELOS
EDIFICANTE
ESTANDARTE
INSINUADOR
LABERINTOS
PATERNIDAD
PRIMAVERAL



FIGURAS



RESPONDA RAPÍDAMENTE LO SIGUIENTE:

1) ¿Qué figuras están en la misma casilla de ambos tableros?
2) ¿Qué figuras del tablero de la izquierda no aparecen en el de la derecha?
3) ¿Qué figuras del tablero de la derecha no aparecen en el de la izquierda?

LABERINTO

¿Qué camino debemos seg
recorrer este laberinto desde la
hasta la salida marcada con una

SOMBREAR

... Los espacios con puntos.

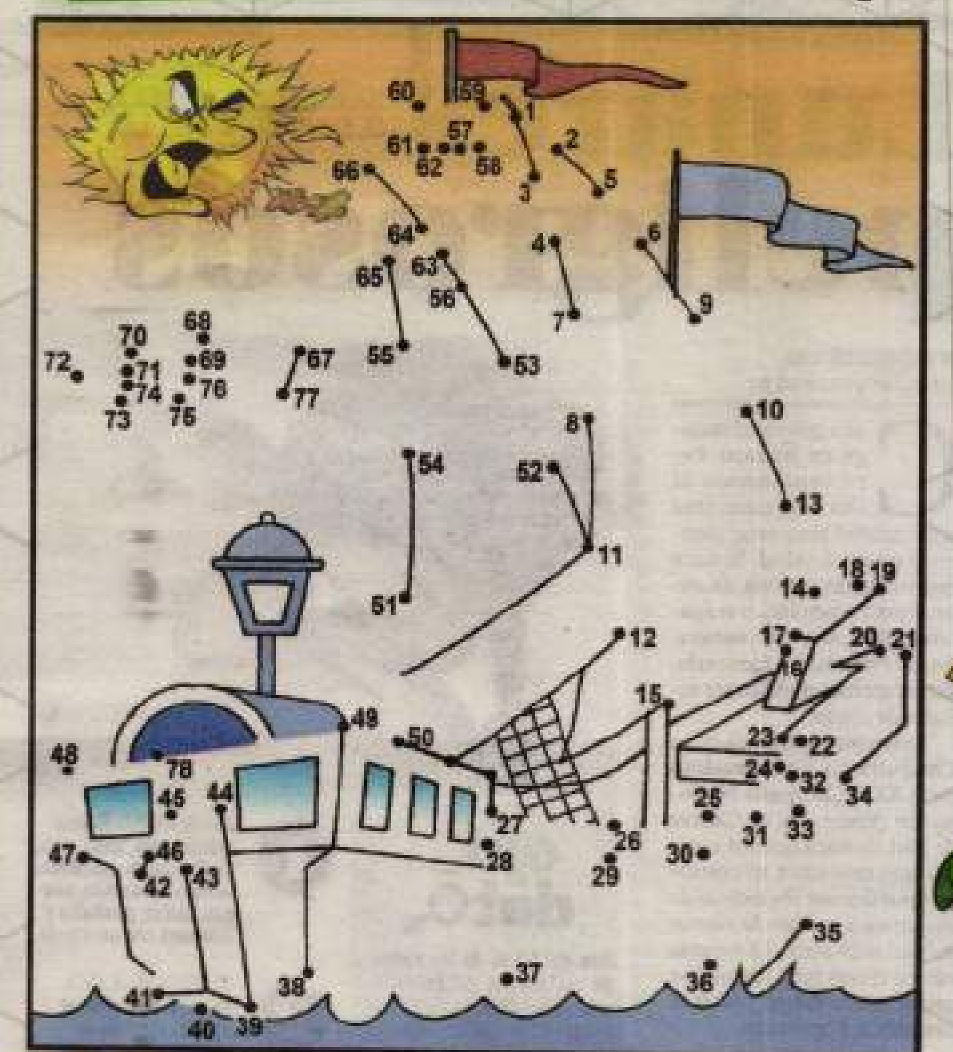
PONT

Nº 164

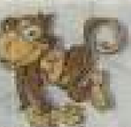
4	3
1	6
2	9
7	5
9	1
3	8
5	2
8	7
6	4

PUNTO A PUNTO

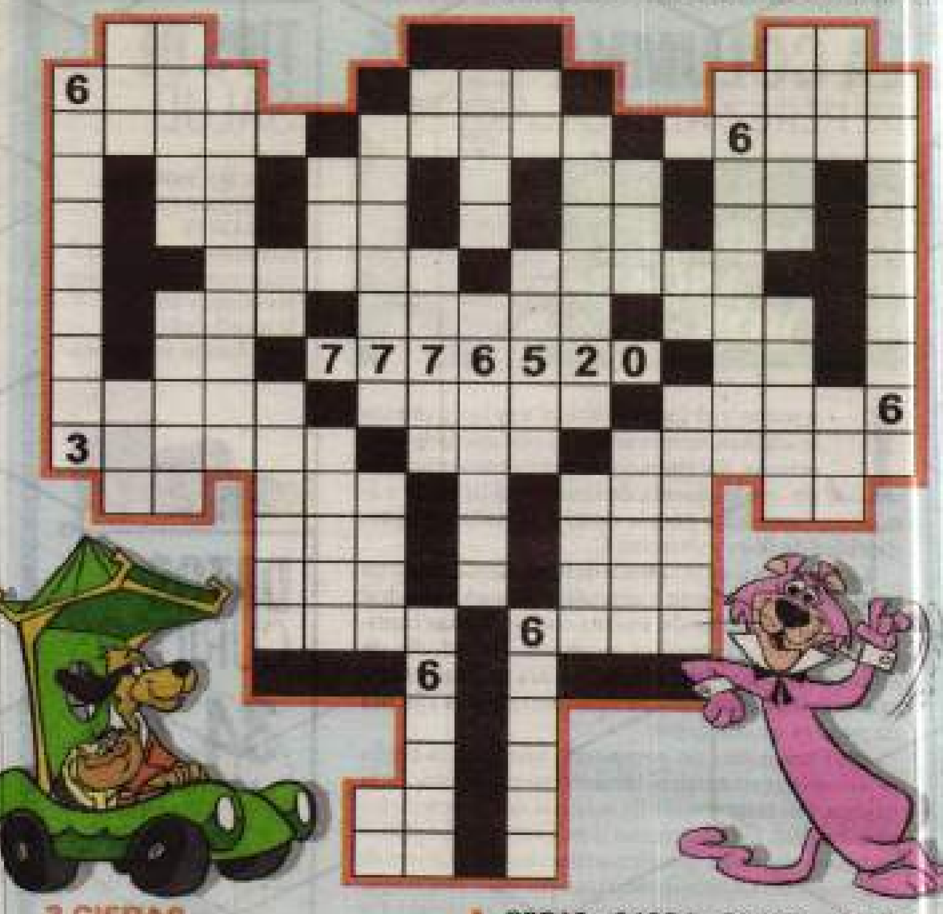
Una los puntos hasta formar la figura.



CRUCINÚMEROS



Ubique en la cuadrícula los números que se dan agrupados por la cantidad de cifras. Los impresos servirán de punto de partida.



2 CIFRAS
01 - 06 - 10 - 12 - 14 - 15 - 17
18 - 20 - 26 - 35 - 38 - 43 - 45
50 - 51 - 56 - 65 - 76 - 85 - 88

3 CIFRAS
010 - 025 - 030 - 111 - 121
140 - 161 - 183 - 203 - 519
555 - 800 - 802 - 855 - 860
999

4 CIFRAS
0596 - 1055 - 6566 - 6621
7423 - 8888 - 9163

5 CIFRAS
01123 - 02346 - 17881 - 20508
26216 - 31334 - 33886 - 35865
50500 - 51216 - 54286 - 57121
61700 - 61803 - 63566 - 86591
91116

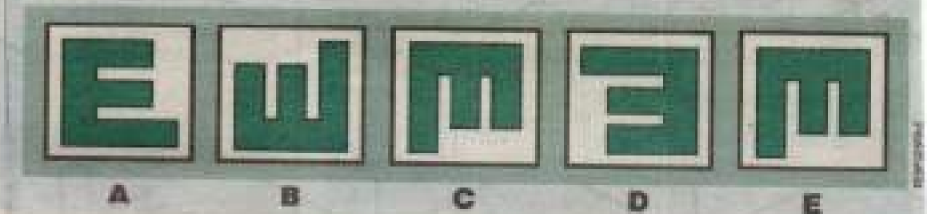
6 CIFRAS
301096 - 328899 - 342228
365555 - 600333 - 909607

7 CIFRAS
1121328 - 1666672
7776520 - 8653399

9 CIFRAS
133565622 - 357867467
634671303 - 768560839

RELAX

Indicar qué figura no tiene relación con las demás.



MOSCA CON EL SUDOKU

2	1	7	8	9	
8	9	2	3	4	
7	3	1	6	5	
3	6	9	4	1	
4	2	3	5	8	
9	5	6	2	7	
1	8	4	7	6	
6	4	5	9	3	
5	7	8	1	2	

Nº 165

6	1	3	7	5	4	8	9	2
8	2	4	6	9	1	3	7	5
9	7	5	2	8	3	4	6	1
1	4	8	3	6	2	7	5	9
2	3	6	5	7	9	1	4	8
7	5	9	1	4	8	2	3	6
4	6	2	8	3	5	9	1	7
5	9	1	4	2	7	6	8	3
3	8	7	9	1	6	5	2	4

SALUD Y PSICOLOGÍA



EVITE ESTOS ERRORES CON LAS QUEMADURAS SOLARES

El Dr. Carlos Sordo, de la Clínica Ricardo Palma, recomienda evitar cremas, pastas, ungüentos o lociones con alcohol en las quemaduras solares, ya que pueden empeorar la situación. Consulte a su médico si hay problemas.

LA COLUMNA DE PÉREZ-ALBELA

LAS BONDADES DE LA CÁSCARA DE LIMÓN

La pulpa y el jugo de limón son los que más se utilizan, mientras que la cáscara suele desecharse. Sin embargo, estudios han demostrado que la cáscara de limón está llena de numerosos beneficios para la salud. Contiene una gran cantidad de fibra y vitamina C.

La vitamina C en la cáscara de limón actúa como un poderoso antioxidante y también promueve la salud inmunológica. Además, cuenta con pequeñas cantidades de calcio, potasio y magnesio. Un estudio de laboratorio determinó que la cáscara de limón tiene una actividad antioxidante más fuerte que la cáscara de pomelo o mandarina.

El D-limoneno, un compuesto que le da al limón su aroma característico, también se encuentra en la cáscara y es responsable de muchos de los beneficios para la salud. El D-limoneno puede tener propiedades anticancerígenas, específicamente contra el cáncer de estómago. Un estudio mostró que este compuesto ayudó a eliminar las células cancerosas del estómago. De manera similar, un estudio de 52 semanas en ratas observó que diferentes concentraciones de D-limoneno inhiben el cáncer de estómago al aumentar la tasa de muerte de las células mutadas.

Las caries dentales y las infecciones de las encías son enfermedades bucales comunes causadas por bacterias como Streptococcus mutans. En un estudio, los investigadores identificaron cuatro compuestos en la cáscara de limón que tienen poderosas propiedades antibacterianas y combaten enfermedades orales. Además, en otro estudio de laboratorio se encontró que el extracto de cáscara de limón combate la actividad de Streptococcus mutans, y que las dosis más altas son más efectivas. La cáscara de limón posee propiedades antimicrobianas y antifúngicas, y se ha observado que el extracto combate Candida albicans.

> "EL D-LIMONENO, UN COMPUESTO QUE LE DA AL LIMÓN SU AROMA CARACTERÍSTICO, TAMBIÉN SE ENCUENTRA EN LA CÁSCARA Y ES RESPONSABLE DE MUCHOS DE LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD."

perezalbela | Dr. José Luis Pérez-Albela B.
Citas: 936098953 Oficina: 2818677

TIPS DE SALUD

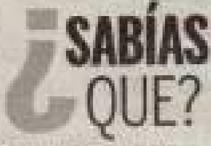
CHICHA MORADA PROTEGE EL CORAZÓN
Las antocianinas del maíz morado protegen las venas y arterias, favoreciendo la circulación sanguínea.



DATOS CURIOSOS

34.7%
DE LOS NIÑOS de 6 a 35 meses de edad tienen anemia en Lima Metropolitana.

S/546
ES EL COSTO de la canasta básica en Lima, es decir, 100 soles más que el promedio del costo a nivel nacional.



¿SABÍAS QUE?

LA PAPA FUE EL SUPERALIMENTO DE LOS INCAS
Los Incas la consideraban un alimento sagrado, integrándola en sus rituales y tradiciones.



Lunares peligrosos

SI CAMBIA, DUELE O SANGRA, NO LO IGNORE

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe



Cada primer domingo de febrero, Perú conmemora El Día del Lunar, una oportunidad para estar atentos a nuestra salud. Si nota que un lunar cambia de color, forma o tamaño, o si aparece dolor, picazón o sangrado, es esencial no ignorarlo. Estos cambios podrían ser señales de alerta.

La dermatóloga Katherine Chuquirachi, coordinadora de la XXXI Campaña Nacional de Prevención de Cáncer de Piel, destaca que los lunares que muestran alteraciones pueden ser un indicio de melanoma, un tipo de cáncer de piel muy serio. La experta ofrece claves para identificar problemas a tiempo y obtener diagnóstico oportuno.

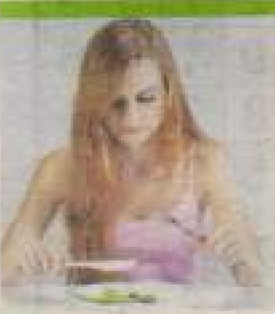
INDICIOS. "El cáncer de piel tipo melanoma comienza como una mancha oscura que parece inofensiva, pero es muy peligroso y puede afectar órganos internos si no se trata a tiempo", indica Chuquirachi.

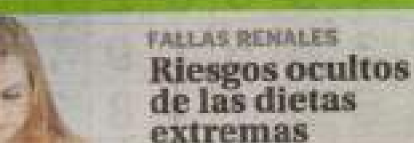
LESIÓN MALIGNA. La especialista indicó que los lunares sospechosos suelen ser asimétricos, con bordes irregulares, cambios de color y un diámetro mayor a 6 mm, además de causar picor, sangrado o dolor. En esos casos, recomendó retirarlos y someterlos a biopsia para detectar melanoma y recibir el tratamiento adecuado.

ojo al dato

Más del 50 % de los casos de melanoma están relacionados con la exposición excesiva a la radiación solar ultravioleta.

1. **AUTOEXAMEN.** Revise manos, pies, uñas, cara, cuello, cuero cabelludo, hombros, espalda, piernas, axilas, genitales y laterales con un espejo.
2. **SEÑALES DE ALERTA.** Se debe consultar al médico si un lunar cambia o aparece en verano, especialmente en palmas, uñas, dedos o espalda.
3. **CAMPAÑA.** La Sociedad Círculo Dermatológico del Perú, en alianza con el Minsa y EsSalud, realizará descarte gratuito de cáncer de piel hasta el 20 de febrero. Informes en www.cidermperu.org.





FALLAS RENALES

Riesgos ocultos de las dietas extremas

Las dietas que prometen una pérdida de peso rápida pueden poner en riesgo la salud, advierte Evelyn Paan, docente de Nutrición en la Universidad Católica Sedes Sapientiae. Estas dietas, muy restrictivas y con objetivos poco realistas, pueden reducir el peso a expensas del agua y músculo. Los riesgos van desde cansancio y dificultad para concentrarse, hasta problemas graves como hígado graso, anemia o fallas renales.

CRACK ojo

ALIANZA ESTÁ VERDE

CEPPELINI DEBUTARÍA ANTE LDU

PERO ZAMBRANO Y FRANCO NAVARRO RESTAN IMPORTANCIA A LA DERROTA CON MORÓN

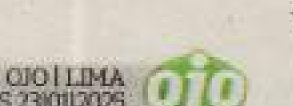
Malas sensaciones. Es lo que dejó el periplo de Alianza Lima por tierras argentinas. De los primeros choques ante Vélez Sarsfield y Deportivo Riestra, que terminaron con victoria el primero y derrota el segundo, poco se puede decir porque fueron a puerta cerrada. Sin embargo, en el duelo con Deportivo Morón, que sí pudo verse por televisión y fue con público en las tribunas, los blanquiazules no mostraron su mejor versión y dejaron muchas dudas.

El 2-1 ante un cuadro del Ascenso (segunda división) llega en mal momento para el cuadro de Néstor Gorosito. El debut en la primera fase de la Copa Libertadores ante Nacional de Paraguay está cada vez más cerca (5 de febrero) y los íntimos no funcionan. Salvo el gol de Pablo Lavandeira, el equipo del "Pipo" generó poco. La zaga no estuvo sólida, en la volante Erick Noriega confirmó que mejor rinde en defensa y arriba se extrañó a un nueve.

A diferencia del hincha y la crítica, dos "pesos pesados" del club, como Carlos Zambrano y Franco Navarro, restaron importancia a la derrota. "El partido fue muy sucio, es muy complicado jugar con equipos de Segunda. La cancha fue un desastre, pero no es excusa para nada. Rescatamos que siempre intentamos jugar, tenemos un gran grupo, pero lo tomamos con calma. Le ganamos a Vélez y eso no significaba nada, son partidos de preparación, de otra intensidad y eso nos ayudará mucho. Nunca nos tiramos para atrás, estamos intentando seguir la idea del profe, pero vamos paso a paso".

El director deportivo íntimo compartió parecer con el zaguero. "No valoramos nuestra gira por los resultados, el equipo necesitaba jugar, al nivel que buscamos de Copa Libertadores, con ritmo y agresividad. Cuando se jueguen por los puntos tenemos todo el derecho de hacer la crítica necesaria. Estos partidos le sirven al cuerpo técnico y a los jugadores para saber que esto cada día es más complicado y corregir los errores que corresponda", señaló Navarro.

Por otro lado, hoy se debe conocer el estado de Guillermo Enrique que no terminó el partido por un problema en el hombro. Sobre Pablo Ceppelini se conoció que el comando técnico no quiere apurar su ingreso al primer equipo porque fue el último en sumarse a la pretemporada. Paolo Guerrero debió regresar anoche de Brasil a donde viajó por un tema personal y se descuenta que estará entre los viajeros a Ecuador para enfrentar a LDU en la "Noche Blanca".



FIRMADOS



"Preocupa que las chances para los técnicos nacionales sean pocas. Se les debe poner condiciones a los extranjeros"



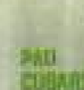
SANTIAGO ACASIETE
Técnico de Juan Pablo II

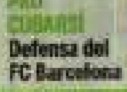
"Tenemos buen plantel y DT, vamos a luchar en la Sudamericana y estamos preparados para jugar contra Cienciano"



CLAUDIO LIMAYLLA
Presidente de ADT de Tarma

"Se me abren los ojos cuando los escucho, a Puyol y Piqué. Imagina, tus ídolos, tus referentes, hablan bien de ti"

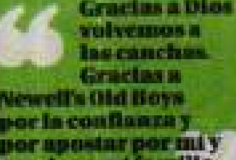


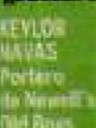




PAU CUBARSÍ
Defensa del FC Barcelona

"Gracias a Dios volvemos a las canchas. Gracias a Newell's Old Boys por la confianza y por apostar por mí y gracias a mi familia"









KEYLOR NAVAS
Portero de Newell's Old Boys

DELANTERO NO TERMINÓ EL ENTRENAMIENTO

Valera se perdería la "Noche Crema"

ojo al dato

Hugo Ancajima es otro de los jugadores de Universitario que sería prestado.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Sin su goleador. Una ausencia clave presentaría mañana Universitario de Deportes en la "Noche Crema". Alex Valera se resintió de un problema lumbar que tuvo en tierras colombianas y no terminó el entrenamiento con sus compañeros. El cuerpo médico merengue, a falta de pruebas, descartó que sea algo grave, pero recomendó que el atacante descanse hasta que supere las molestias.

Esta "baja" cambiaría los planes de Fabián Bustos, que contaba con el seleccionado para el duelo ante la selección de Panamá. Frente a este panorama, el DT haría iniciar las acciones a Diego Churín que no jugó ante Once Caldas por problemas digestivos. El argentino está totalmente recuperado y podría aprovechar la oportunidad para ganarse el puesto.

Por otro lado, ante la salida de Yuriel Celi, que va cedido a Garcilaso, los merengues harán uso de la plaza de extranjero que les queda. El último refuerzo sería un volante que puede jugar por izquierda como pedía hace tiempo el técnico. El fichaje llegaría desde Ecuador, que es un mercado que conoce muy bien Bustos y sería presentado mañana ante los panameños.



ANTE PARAGUAY

SUB-20 SE ESTRENA EN SUDAMERICANO

Llegó la hora de la verdad. La selección Sub-20 inicia hoy (4:00 p.m./América Tv y Dsports) su participación en el sudamericano de Venezuela. El cuadro de José del Solar enfrenta a Paraguay en el estadio Metropolitano de Lara ubicado en la localidad de Cabudare. En el cuadro de "Chemo", que jugará cuatro partidos en una semana, destaca la presencia de Alejandro Pósito, Ian Wisdon, Bassco Soyer, Juan Pablo Goicochea, Maxloren Castro y Víctor Guzmán.



LA COLUMNA DE EL OJÓN
por: el calidoso

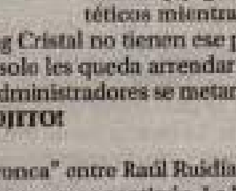
EL HINCHA BLANQUIAZUL QUEDÓ ASUSTADO Y SE LE VIENE LA COPA

Hola, holaa, holaaa, holaaaa mi gentita, vengo más embalado que los hinchas aliancistas preguntándose ¿qué le pasó a su equipo en el último amistoso en tierras argentinas? La firme es que a Néstor Gorosito le espera mucho trabajo porque los blanquiazules no dejaron buena impresión. Los victorianos deben ponerse las pilas porque el partido por la Copa cada vez está más cerca. Además, quedó claro que en esa volante nadie marca y que el joven Noriega por más esfuerzo que haga no es un "5". Yo me pregunto para qué le dijeron a Jesús Castillo que se quede si no iba a tener chances siendo el único volante de marca bueno que hay en el cuadro victoriano. ¡CHEEEEESSSSSS!





Una gran verdad dijo Jefferson Farfán en un programa de televisión. La "foquita" cuestionó que Alianza Lima no tenga un complejo deportivo propio a pesar de ser uno de los grandes del Perú. El mundialista lamentó que los menores de su equipo tengan que ir de cancha en cancha y jugando en campos sintéticos mientras que Universitario y Sporting Cristal no tienen ese problema. A los victorianos solo les queda arrendar instalaciones hasta que los administradores se metan la mano al bolsillo. ¡OJITO,OJITO!



La "bronca" entre Raúl Ruidíaz y los administradores cremas continúa. La "Pulga" sigue "pegando" a los que deciden las contrataciones y estos ya dijeron que el delantero no llegó a Ate porque pidió como si fuera Haaland. Lo cierto es que "Palomilla de Ventana" y la "Muñeca" todavía no le perdonan al chato no haber vuelto a su casa por el Centenario. Ahora el ex seleccionado tendrá que esperar una oferta de la MLS donde tiene buen cartel. ¡HUUUUMMMMM!

El problema con la empresa que tiene los derechos de televisión de casi todos los clubes que participan en la Liga 1 se acentuará más cuando se inicie el campeonato. La deuda se acerca a los tres meses y los jugadores que empezaron a entrenar en enero en los próximos días pondrán el grito en el cielo porque no les pagan. Si la situación se complica no se descarta que los futbolistas se planten y no jueguen. Bueno mi gente, eso es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información. ¡CHAUUUUUUU!



RAPHINHA Y JULIÁN ÁLVAREZ BRILLAN

SON LOS REYES DE EUROPA

Son los jugadores de moda. Europa está rendida a Raphinha y Julián Álvarez, quienes fueron determinantes en las victorias de Barcelona y Atlético de Madrid, respectivamente. El brasileño y el argentino brillaron en la Champions League anotando goles que valieron tres puntos de oro a sus cuadros. El crack del Barcelona llegó a los tantos en la Copa de Europa y es el segundo goleador de la competición sin patear penales. El pupilo del "Cholo" Simeone, que le costó 70 millones de euros a los rojiblancos, pagó con sus últimos dos tantos al Bayer Leverkusen lo que invirtieron en él.

FRANCESES GANARON 4-2 A INGLESES

PSG manda al infierno al City

El Parque de los Príncipes fue testigo de un partidazo que dejó al Manchester City (25° con 8) con pie y medio fuera de los Play off de la Champions League, a una fecha del final. Los "Ciudadanos" cayeron 4-2 con el PSG (22° con10) que renació de sus cenizas. En el duelo de entrenadores españoles, Luis Enrique se impuso a su amigo Pep Guardiola.

A ambos cuadros solo les servía el triunfo por lo que se esperaba un choque lleno de ocasione de gol. Los primeros 45' no respondieron a las expectativas. Para el segundo tiempo, los dos técnicos arriesgaron e hicieron ingresar a dos figuras que no fallaron. Dembélé entró en los galos y Jack Grealish en los británicos. A los 50' el número 10 del City abrió la lata y 3' más tarde hizo la jugada que terminó en el 2-0 de Erling Haaland. Lejos de venirse abajo los dueños de casa se crecieron y cuando se jugaban 55' El francés Dembélé descontó para los parisinos. Bradley Barcola (60') hizo el 2-2. Ese tanto tumbó a los ingleses que vieron como Joao Neves (78') y Goncalo Ramos (93') adelantaron a los pupilos de Luis Enrique. En el Santiago Bernabeu, el Real Madrid (16° con 12) goleó 5-1 al Salzburgo (34°con 3). La sorpresa de la jornada la dio el Feyenoord que goleó 3-0 al Bayern.



• Partidazo en la Champions.



NAVAS JUGARÁ EN EQUIPO DE MESSI

Keylor Navas es el flamante jale del Newell's Old Boys de Argentina y será dirigido por Mariano Soso. El portero ganó tres Champions League con Real Madrid.





EN LA ISLA INCAHUASI

En medio del salar más grande del mundo se encuentra ubicada una enigmática y recóndita isla donde existen gigantescos y milenarios cactus. Se trata de la Isla Incahuasi, que en quechua significa "La casa del Inca", situada en el corazón del fabuloso Salar de Uyuni, en el departamento de Potosí, en Bolivia.

Hemos llegado a la mitad del "desierto blanco" y nuestro guía nos dice que tenemos una hora para recorrer y conocer la isla. Bajamos de la camioneta 4x4 y lo primero que tenemos que hacer es pagar 30 bolivianos (16 soles) por derecho de ingreso. Esta isla no está rodeada de agua, excepto en temporada de lluvias, sino de toneladas de sal.

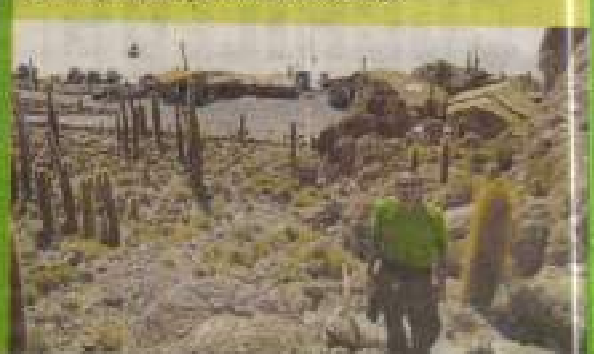
Hace 40 mil años el Salar de Uyuni era parte del prehistórico lago Minchin, en el altiplano de América del Sur y que con el paso del tiempo se secó gradualmente. El agua se fue evaporando debido a cambios climáticos y tectónicos.

Subir a la cima de la Isla Incahuasi demora caminando unos 20 minutos. Desde lo alto se tiene una vista impresionante del depósito de sal más colosal del planeta. Se estima que existen 10 mil millones de toneladas de sal en esta zona boliviana, privilegiada del continente americano. El camino para llegar a la cumbre resulta majestuoso y a la vez intrigante debido a la abundante cantidad de cactus, que pueden alcanzar entre doce y quince metros de altura. Varios tienen más de mil años de antigüedad.

Nos encontramos pisando un lugar prehistórico y resulta necesario reflexionar sobre la evolución de la Tierra. Es decir, las transformaciones de los ambientes naturales y los cambios radicales en el antes y después en la historia de la humanidad. En el recorrido por la isla también encontramos gran cantidad de corales, indicios de que hubo vida marina. De acuerdo a una leyenda aymara, el Salar de Uyuni nació debido a la leche materna derramada por el volcán Tunupa cuando le robaron a su recién nacido. De esta manera, cada año sus lágrimas inundan este mar de sal, que sería en la época de lluvias.

Son las 5 de la tarde y el panorama desde la cúspide de la isla te deja atónito. Ver el atardecer en el salar es un auténtico cuadro del afamado pintor francés y padre del impresionismo, Claude Monet. Me quedé por varios minutos mirando el horizonte mientras el sol poco a poco descendía y se ocultaba, como huyendo de unos intrusos parados y sin entender lo señorial del paisaje en el altiplano boliviano.

Era hora de bajar de la cima de la isla y continuar con la excursión. El guía enciende la camioneta, pone primera y arranca. Miro a través del espejo retrovisor que la isla comienza a empequeñecerse. Me voy alejando pero con el consuelo de haber dejado mis pasos en este maravilloso lugar. La travesía continúa y aún hay mucho que conocer. Nos vemos.



LAMBAYEQUE

SALVA DE MORIR APLASTADA POR PARED QUE SE DESPLOMÓ

CHICLAYO. Veinte gallinas ponedoras murieron aplastadas cuando la pared de un molino se desplomó en la cuadra 16 de la calle Las Palmeras, en el distrito de José Leonardo Ortiz. Ocurrió a las 4:30 de la tarde. Aurora Saavedra Muñoz (57), dueña de las aves, contó que ella se salvó de morir al dejar antes tal ambiente.

JUNÍN

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

SOSPECHOSO DEL FEMINICIDIO ES SU EXPAREJA

Desaparece y la hallan sin vida

Basilia Marcelo Cóndor (67) se despidió de sus hijos para ir a ver el alquiler de su casa y la hallaron sin vida en un cuarto del predio del jirón Colombia 513, Junín.

Atacada con un fierro, sufrió golpes en la cabeza, y el criminal escribió en la pared: "así muere la gente que hace golpear al padre con el hijo".

CONTACTO. Según la Policía, ella viajó de Huánuco a Junín el 7 de enero y le comentó a su hija que tenía problemas con un inquilino. Desapareció y el 9 de enero denunciaron su caso.

Un vecino reveló que Jorge Vásquez, expareja de Basilia, les cobró el alquiler y dijo que era la última vez que lo verían. La Policía halló en la casa el cadáver de la mujer cubierto con una manta.

ojo al dato

El obrero Jorge Vásquez Saldaña (66), expareja de Basilia, está no habido y es sospechoso del crimen



• La víctima deja a cuatro hijos en la orfandad.

AREQUIPA

FAMILIA DE FALLECIDA EXIGE CÁRCEL PARA LOS CULPABLES

CLÍNICA ESTÉTICA OPERABA DE FORMA ILEGAL

Familiares de Shirley Villanueva D. (44), quien falleció por una abdominoplastía en la clínica Quinta Tristán, en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero, en Arequipa, pidieron que los responsables vayan a la cárcel. "Ella pagó por una operación y no para que la maten", señaló Jhonny Z.T., esposo de la mujer. La Gerencia Regional de Salud (Geresa) señaló que la clínica no cuenta con el Registro Nacional de Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (Renipress).



PIURA

CASOS SON INVESTIGADOS

INTERNOS MUEREN DENTRO DE PENAL

Investigan las muertes de los reos Fortunato García Alberca (54) y Anastacio Flores Quispe (49) en el penal de Piura. El primero sufrió un edema cerebral y el segundo fue hallado sin vida en su celda.

QUECA AL TEATRO. Johanna San Miguel regresa renovada y de la mano de la querida "Queca" con su show "Ya siéntese, señora: El show", desde el 1 de marzo en el Teatro Peruano Japonés por solo 10 funciones. Habrá música, juegos, bailes y hasta un karaoke gigante.





MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan cargadas de harto chimi chimi... La chinita **JAZMÍN PINEDO** cumplió ayer dos años de relación con su amorcito **PEDRO ARAUJO** y se tomó unos minutos de su programa 'Más espectáculos' para agradecerle por estar en su vida y decirle que lo ama. Eso es amor... **KAREN SCHWARZ** festejó su cumpleaños y estuvieron sus "pinkys" Adolfo Aguilar, Katia Palma y Maricarmen Marín. El tono estuvo bueno y hasta reventaron la piñata. Felicidades... **JULIO 'COYOTE' RIVERA** afirmó que no hay problemas entre **ANA PAULA CONSORTE** y su hermano **PAOLO GUERRERO**, y que incluso el jugador pidió permiso a su club para viajar a Brasil y estar presente en el cumpleaños de su hijito. Además, aseguró que la garota es una 'buena mujer'... Nos vamos, nos vemos mañana.



Rebeca agradecida por la chamba

DICE QUE REGRESÓ LLENA DE ENERGÍA A LA CONDUCCIÓN DE "AMÉRICA ESPECTÁCULOS"

ERIC CASTILLO

La actriz Rebeca Escribens retomó la conducción del bloque "América Espectáculos" y dijo que se siente afortunada de trabajar en un lugar donde hay buena vibra con sus compañeros.

"He regresado a la conducción del programa llena de energía, pero sobre todo muy agradecida de seguir teniendo trabajo, es lindo trabajar en un lugar donde te ríes, con la buena vibra que tenemos todos los que hacemos este humilde programa. Sin duda que soy muy afortunada y siento mucha emoción cada día, tanto como si fuera la primera vez", dijo Rebeca Escribens.

- ¿Cuántos años al frente de "América Espectáculos"?

El próximo 1 de octubre, el día del periodista, voy a cumplir 10 años... ufff, no puedo creerlo, ha pasado bastante tiempo y me emociona; pues cada vez que inicio un trabajo no sé cuánto tiempo estaré. Cuando regresaba a Lima de mis vacaciones y el avión estaba aterrizando, he sido consciente de esto, pensaba en mis padres y me puse a llorar.

- Has transitado por varios formatos en la televisión...

Sí, es cierto y estoy agradecida de todo lo que he aprendido. Me gustan los retos y me preparo siempre para afrontarlos. Pero por ahora, seguirán soportando mis bromas y locuras en las mañanas.



REBECA DISFRUTÓ DE SUS VACACIONES EN EUROPA.

Conductora cumplirá 10 años en "América Espectáculos".

ojo al dato

Rebeca Escribens contó que tuvo unas vacaciones de ensueño ya que viajó a España, Italia y Francia con su esposo e hijo y hasta llevó a Leo, su perrito.

Hörler volvió a la TV y conduce "Paren todo".

CONVERSARON Y LIMARON ASPEREZAS

Alexandra se amistó con Del Portal

Alexandra Hörler, conductora de "Paren todo", señaló que retomó sus amistad con el periodista Óscar del Portal con quien se distanció luego que este minimizó sus comentarios deportivos.

"Dime las cosas en mi cara, estoy ofendida, yo sí creo en la amistad, en la lealtad. Si tiene los pantalones (para llamarla) que lo haga", dijo en esa oportunidad Höler en su programa de YouTube "A presión".

- ¿Alexandra y cómo quedó el tema con Oscar?

Oscar es mi pata, hemos trabajado juntos y ya nos amistamos. Hablamos y le dije que sí me molestó lo que dijo; lo entendió, dejamos las cosas claras y seguimos siendo patas. (C. Ch).

Óscar minimizó los comentarios que Alexandra hizo sobre temas deportivos.

Y ESTRENARÁ NUEVO PERSONAJE LLAMADO "ELTON"

"Pato" Ovalle lanzará podcast "picarón"

Michael "Pato" Ovalle contó que lanzará su podcast "Las aventuras de Elton", personaje pícaro que pondrá en aprietos a sus invitados.

"Las redes sociales te conectan con el público y estoy apostando por esta plataforma para lanzar mi podcast 'Las aventuras de Elton'. Mi nuevo personaje es picarón y pondrá en aprietos a mis invitados", dijo.



AL GRANO



MANOLO ENTRA A LA COCINA

Manolo Rojas contó que cumple un sueño al inaugurar este sábado su restaurante "Don Manolo", en Huaral, donde ofrecerá chancho al palo y shows artísticos.

DEYSI FELIZ CON JB

Deysi Araujo está agradecida con Jorge Benavides por invitarla a "JB en ATV". "Estoy aprendiendo mucho. Algunos decían que me llamaban por mis coqueteos con Chikiplum, pero él ya no es parte del programa", dijo.



▪ Yaco está feliz con la segunda temporada de "Hombres a la plancha".

▪ ALESSIA Y HUGO CUANDO TODO ERA FELICIDAD

Yaco: Hugo y Alessia se tienen cariño

AFIRMA QUE NO CREE QUE SE RECONCILIEN Y LES DESEA LO MEJOR

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El conductor Yaco Eskenazi aplaudió que entre Hugo García y Alessia Rovegno exista una buena relación, tal como se ha visto en las redes sociales; pero no cree que vaya a darse una reconciliación pues cada uno se encuentra enfocado en sus actividades personales.

"Yo creo que ellos están teniendo este trato (en las redes sociales) porque realmente se tienen cariño, pero no veo una reconciliación a la vista. Ambos están a distancia, creo que Hugo que está en Nueva York y ella también ha viajado", comentó Yaco.

Aunque desconoce los motivos del rompimiento de la parejita, el conductor señaló que es bueno que mantengan una amistad.

"Creo que ellos han terminado muy bien, o sea, han terminado de muy buena manera... y eso para el común denominador es raro. Pero si así se ha dado para ellos, han conversado y se dieron cuenta de que por ahora se quieren todavía y son amigos, no le veo nada de malo", indicó en el programa "América Espectáculos".

OJO AL DATO

Hugo García fue ampayado besando a una mujer en México y confirmó el fin de su relación, de tres años, con Alessia Rovegno.

Finalmente, espera que a ambos les vaya bien en sus proyectos y logren sus sueños.

"Le deseo lo mejor a los dos, ya sea juntos o por su lado, pero que logren sus sueños y que logren crecer como quieren", agregó Yaco, quien participa en el show teatral "Hombres a la plancha", junto a Marco Zunino, Stefano Meier, Gino Assereto, Juan Carlos Rey de Castro y Thony Valencia.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



El chico que me gusta se enamoró de mi amiga

Fabiana (26, San Borja). Estimada doctora, me encuentro en una situación que me tiene completamente confundida y con el corazón hecho pedazos. Hace tres meses, conocí a Edgardo en una discoteca. Nos llevamos bien desde el principio, empezamos a salir y a compartir momentos divertidos. Al principio, todo parecía ir de maravilla; había un coqueteo mutuo que me hizo pensar que podía pasar algo más. Sin embargo, todo cambió cuando él conoció a mi mejor amiga, Alessia.

Desde esa noche, Edgardo comenzó a mostrar un interés mucho más grande por ella que por mí. Lo que más me duele es que, de repente, dejó de prestarme atención y se volcó completamente en mi amiga. Al principio pensé que tal vez solo era una fase, pero pronto me di cuenta de que la conexión entre ellos era más profunda de lo que esperaba. Ahora, Edgardo no deja de preguntarme por ella y parece olvidarse por completo de la relación que estábamos comenzando a construir.

Me siento tan traicionada, no solo por él, sino también por Alessia, mi amiga de toda la vida. Sé que no es su culpa, pero me cuesta aceptar que, de alguna manera, está siendo la razón por la que Edgardo ya no me presta atención. Mi mente no deja de dar vueltas a la situación, y no sé cómo debo manejarlo. Siento que estoy perdiendo a dos personas importantes en mi vida, y me cuesta encontrar la forma de seguir adelante sin dejar que el dolor me consuma.

Estoy completamente perdida, doctora. No sé si debería hablar con Alessia sobre esto, o si simplemente debería alejarme de ambos. ¿Qué me aconseja?

ojo al consejo

Querida Fabiana, es comprensible que sientas dolor y confusión ante esta situación. Lo primero es reconocer tus emociones y no juzgarte por sentirte así. Hablar sinceramente con Alessia sobre lo que sientes podría ayudarte a aclarar las cosas, pero recuerda que no puedes controlar las acciones de los demás. Prioriza tu bienestar y date tiempo para sanar, enfocándote en ti misma y en tus proyectos personales.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Estará muy agotado por la jornada laboral. Duerma y trate de relajarse. Será la mejor manera de recuperar sus energías. Cuide su salud.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Se acercan momentos complicados en el trabajo producto de la poca responsabilidad de algunas personas. Tenga paciencia.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Si pretende ser feliz al lado de su pareja, deje de lado todos sus prejuicios y dedíquese a disfrutar todo lo bueno que el amor ofrece.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
No es buen momento para discutir en el trabajo, ya que no estará favorecido y podría mellar la buena imagen que tiene. Duerma bien.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Llegan a su mente proyectos interesantes en lo profesional, que avanzarán si dedica tiempo a concretarlos. No se distraiga.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Podría haber cometido un error en el trabajo. Tiene que pensar las cosas un poco más y tratar de solucionarlo en el menor tiempo posible.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Su capacidad para improvisar puede ser su mejor arma en lo laboral. Sáquele beneficio y obtendrá buenos resultados. Enhorabuena.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Sentirá que su relación amorosa pasa por una etapa algo opaca. Si desea recuperar lo bello de su relación, saque a flote su lado romántico.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Es un periodo en el cual las cosas no resultarán en el trabajo como las tenía planificadas. No se dé por vencido, verá que lo logra.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Debe estar muy atento en lo laboral. Siempre puede hacer correcciones de último momento antes de cometer un error. Suerte.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Se le presentarán un montón de ideas para poder concretar un proyecto profesional. Trate de elegir las más convenientes. Suerte.

PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Trate de apartarse de aquellas personas cuya [illegible] laboral. Solo así logrará avanzar.

CONSEJO SENTIMENTAL



PLANIFICAR LA VIDA SEXUAL EN PAREJA

Planificar momentos íntimos no es perder espontaneidad, es priorizar la conexión. Organizar tiempo juntos puede revitalizar la relación y asegurar un espacio de intimidad [illegible] de la rutina diaria.

¿EL EXCESO DE AMOR ES MALO EN UNA RELACIÓN?

El exceso de afecto en una relación puede generar dependencia emocional y disminuir la autonomía. Aunque el cariño es esencial, es importante mantener un [illegible] personal y el respeto mutuo.

EL IMPACTO DE COMPARTIR FANTASÍAS

Hablar de fantasías sexuales puede enriquecer la conexión en pareja, siempre que se haga sin juicios ni críticas. Esto fomenta la confianza y permite explorar juntos aspectos [illegible] la relación.



ojo GRAMA

REFRÁN: EL QUE MUCHO PREGUNTA, MUCHO APRENDE.

Significado: La curiosidad y la disposición para aprender son claves para el crecimiento personal.

CINE

cataujo@hotmail.com / Nº 6509

REFRÁN



Por: Sara Abu Sabbah

COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magister en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

CÓMO LOS PICOS DE GLUCOSA AFECTAN TU ENERGÍA Y SALUD

➔ Los picos de glucosa son subidas rápidas de azúcar en la sangre que ocurren cuando consumimos carbohidratos refinados, como bebidas azucaradas y golosinas, sin la presencia de fibra, proteínas o grasas que los regulen. Estas subidas generan una respuesta del cuerpo liberando insulina para bajar los niveles de azúcar.

➔ Sin embargo, después de estos picos, el cuerpo libera demasiada insulina, lo que puede causar una caída brusca en los niveles de azúcar, dejándonos cansados, con hambre o con antojos de más azúcar. Esto afecta la energía y genera ciclos de hambre poco saludables.

➔ Para las personas con resistencia a la insulina o diabetes, estos picos son aún más peligrosos, ya que el cuerpo no responde correctamente a la insulina, manteniendo los niveles de azúcar elevados durante más tiempo y dañando órganos y vasos sanguíneos. Evitar estos picos ayuda a mantener una energía más estable y favorece un metabolismo más saludable.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyelibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com